

He-Stil Taijiquan



Es gibt 72 Positionen im traditionellen He Stil Taijiquan. Die Philosophie von Yi (Veränderungen), Yin und Yang, die fünf Elemente, die acht Trigramme, der Konfuzianismus und die Theorien der chinesischen Medizin haben die Entwicklung dieses Stils beeinflusst. Die kreisende Bewegung und das Streben nach Härte in Sanftmut ermöglichen die Koordination von Körper und Fußarbeit. Der häufige Wechsel von Yin und Yang garantiert eine Vielzahl von Fertigkeiten und Techniken, die bewirken, dass sie glatt wie Fisch, klebrig wie Klebstoff, weich wie Baumwolle und hart wie Stahl sind. He-Stil Taijiquan erfordert eine interne und externe Koordination, die die Zirkulation von Qi und Blut sowie das Gleichgewicht der inneren Organe und Energiekanäle fördert, um die Gesundheit zu verbessern, Krankheiten zu heilen und das Leben zu verlängern. Das Spielprinzip von He-Stil ist sanft, kreisförmig und natürlich. Der Spielrhythmus kann entweder schnell oder langsam sein und der Frame kann entweder groß oder klein sein.

Kurs: vom 05.08.2021 bis 16.12.2021
(17 Termine ohne Herbstferien)

Termin: Donnerstag, 19.00-20.00 Uhr, Wichernturnhalle

Kursleiterin: Li Lin

Anmeldung: in der SVF Geschäftsstelle oder mit Kursanmeldung
Info: E-Mail: info@svfellbach.de oder linli1617@icloud.com

Kosten: 100.- € Vereinsmitglieder
180.- € Nichtmitglieder